



コシード風ポトフ



- ・コシードとは「茹でた」「煮た」という意味
- ・ひよこ豆、肉、野菜を煮込んだ料理

<4人分>

ウインナー(斜めに半分)	4本
ひよこ豆(水煮)	100g
じゃがいも(一口大)	2個
玉ねぎ(くし形切り)	1個
人参(乱切り)	1/2個
キャベツ(ざく切り)	1/4個
パセリ(乾燥)	適量
鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	500cc

作り方

- ①野菜を切る
- ②鍋に水、じゃがいも、人参、玉ねぎを入れ蓋をして強火で煮立たせる
- ③ひと煮立ちしたらアクを取り、ひよこ豆、鶏がらスープの素を入れ蓋をして中火で5分程煮込む
- ④ウインナー、キャベツを入れ、蓋をしてさらに煮込む
- ⑤キャベツがしんなりしてきたら、醤油、塩、こしょうで味を調える
- ⑥器に盛り付け、パセリをかけて完成

ポイント

○ウインナーは煮込み過ぎると、旨みが抜けて歯ごたえが弱くなるので煮込み過ぎないようにする

